








5月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
			5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
<p>・5月のお休みは3~6、12、19、26日です。 ・メニューは変更になる場合があります。 ・カロリーは目安です。</p>			<p>ごはん 味噌汁 和風おろしチキンステーキ パンプキンサラダ ヨーグルト</p> <p>667kcal</p>	<p>ピビンバ丼 中華スープ きゅうりとわかめの酢の物 わかとびのわかめおかつ</p> <p>575kcal</p>		
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
		<p>カレーライス スープ マカロニサラダ 漬物(福神漬) フルーチェ(いちご)</p> <p>755kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 サーモンのムニエル 筍とがんもの煮物 さつまいもサラダ</p> <p>631kcal</p>	<p>焼そば 中華スープ 餃子 大根ともやしのナムル</p> <p>441kcal</p>	<p>ゆかりごはん 味噌汁 チキンピカタ かぼちゃの煮物 漬物</p> <p>576kcal</p>	<p>ごはん 白米のスープ 焼き肉 春雨サラダ ヨーグルト</p> <p>674kcal</p>
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
	<p>ごはん 豚汁 白身魚のフライタルタルソース おくらととろろ 塩ダレキャベツ</p> <p>653kcal</p>	<p>ごはん コンソメスープ 鶏肉とキャベツのクリーム煮 ツナマヨサラダ ジョア</p> <p>736kcal</p>	<p>中華丼 中華スープ 餃子 大根のナムル</p> <p>566kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 タンドリーチキン シーザーサラダ 白菜おかつ和え</p> <p>632kcal</p>	<p>五目チャーハン 肉団子甘酢あん 昆布豆 ヨーグルト</p> <p>575kcal</p>	<p>ごはん 清汁 鱈のネギ味噌焼き 揚げナスのそぼろ煮 厚焼き玉子</p> <p>748kcal</p>
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
	<p>ごはん 清汁 鶏肉のみりん粕漬焼き 冷やっこ ジョア(2個)</p> <p>595kcal</p>	<p>わかめうどん れんごんはさみ揚げ&コロッケ きゅうりのなめたけ和え ゆかりごはん</p> <p>611kcal</p>	<p>枝豆御飯 清汁 あじの南蛮漬け じゃがいもの煮付け ささげのお浸し</p> <p>573kcal</p>	<p>きのこのカレー コンソメスープ コールスローサラダ ジョア</p> <p>729kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ 回鍋肉 焼売(3個) きゅうりのザーサイ和え</p> <p>590kcal</p>	<p>ごはん コンソメスープ 鶏肉と大豆のトマトソース煮 なすとかぼちゃの煮浸し ごぼうサラダ</p> <p>567kcal</p>
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ 切り干し大根の煮物 抹茶水ようかん</p> <p>722kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 青梗肉桂 油揚げの詰め煮 フルーチェ(ぶどう)</p> <p>684kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の粕漬焼き カレーの煮つけ ブロッコリーのマヨ和え</p> <p>588kcal</p>	<p>ごはん コンソメスープ デミグラスハンバーグ たまごアスパラのサラダ ブロッコリー胡麻ドレ和え</p> <p>609kcal</p>	<p>豚丼 味噌汁 酢の物 ヨーグルト</p> <p>655kcal</p>	